MA0905-ChB

使 用 手 冊 3166

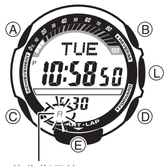
CASIO

事前須知

承蒙惠購 CASIO 產品，謹表感謝。為了使其服務壽命達到所設計的年數，務請詳細閱讀本說明書並按照其中的說明使用本產品。

請注意，卡西歐計算機公司 (CASIO COMPUTER CO., LTD.) 對於用戶本人或任何第三方因使用本產品或因其發生故障而引起的任何損害或損失一律不負任何責任。

電池電力不足警報

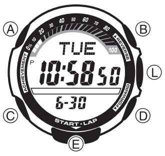


恢復指示符

若在短時間內多次使用照明或鬧鈴，**R**（恢复）指示符將在畫面上閃動，並且在電池電力恢復過程中下列功能無效。
- 計步器功能
- 鬧鈴及整點響報
- 照明

電池電力恢复后，手錶的運作亦會恢復正常。但若 **R** 指示符經常出現，則應更換手錶的電池。

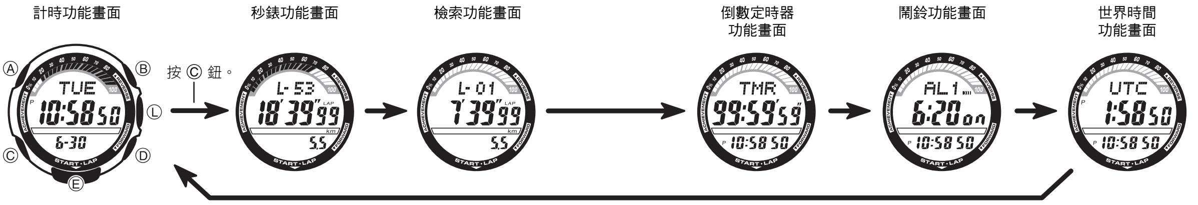
關於本說明書



- 按鈕以圖中所示的字母表示。
- 本說明書的每一節都會介紹一種功能的操作。

部位說明

- 按 Ⓒ 鈕可選換各功能畫面。
- 按住 Ⓒ 鈕約三秒鐘可從任何其他功能畫面返回計時功能畫面。
- 在任意功能中按 Ⓛ 鈕可點亮照明。

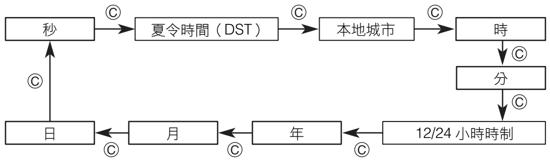


時間及日期的設定

在更換了手錶電池等之後，請執行下述操作設定現在時間及日期。除非您正確設定了本地時間（您通常使用本錶時所在城市的時間），否則世界時間功能畫面不會顯示正確的時間。
- 要在日本使用本錶時，請選擇 **TYO**（東京）作為本地時間。

如何設定時間及日期

1. 在計時功能畫面顯示時，按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直到秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。



2. 用 Ⓒ 鈕將閃動在如上所示的時間、日期及本地城市之間移動，然後用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變閃動的設定。
   - 按住 Ⓓ 鈕或 Ⓑ 鈕可高速改變選擇的設定。

設定	目的：	操作：
秒	復位為 **00**	按 Ⓓ 鈕。
夏令時間（DST）	選換標準時間（**OFF**）及夏令時間（**ON**）	按 Ⓓ 鈕。
本地城市	改變本地城市（請參閱 "City Code Table"）	用 Ⓓ（向東）鈕及 Ⓑ（向西）鈕。
時，分	改變時或分	用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕。
12/24 小時時制	選換 12 小時及 24 小時時制	按 Ⓓ 鈕。
年，月，日	改變年，月或日	用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕。

3. 完成所有設定後，按 Ⓐ 鈕兩次退出設定畫面。
- 若不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶將自動退出設定畫面。
- 設定時數時必須正確指定上午（無指示符）或下午（**P**），或指定正確的 24 小時時間。
- 將秒數復位至 **00** 時，若秒數是在 30 至 59 之間，則分數值會加 1； 若秒數是在 00 至 29 之間，則分數值保持不變。
- 按照精確的報時訊號，約每月一次將零數復位為零有助於確保精確計時。
- 日期可在 2000 年 1 月 1 日至 2099 年 12 月 31 日之間設定。
- 星期根據日期自動設定。
- 本錶能自動調整長短月及閏年的日期。
- 夏令時間（有些國家稱為日光節約時間（DST））是指在夏季將時間調快一個小時。請注意，是否使用夏令時間依國家甚至依地區而不同。

秒錶功能

秒錶功能用於測量經過時間及記錄間段／中途時間。本錶內置有傳感器，能在秒錶測量經過時間的過程中對您跑過的步數進行計數。手錶使用此資訊，並根據預先登錄的個人資訊計算您消耗的能量，跑過的距離，以及平均速度。
對於每次經過時間的測量操作，手錶都將在記憶器中創建一個記錄，保存日期、間段／中途時間、距離、能耗、步數及其他資訊。

秒錶
- 最小測量單位：1/100 秒
- 最大測量時間：99:59'59.99"
- 間段／中途數：999

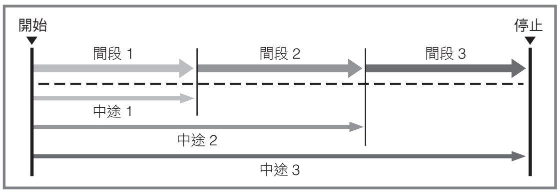
經過時間的測量
- 測量時間
- 跑動距離
- 能量消耗
- 平均速度 (*)
- 步數

測量資料（最大累積值）
- 間段／中途數：150
- 累積距離：999.9 公里／ 621.1 英里
- 累積能量消耗：23900.5 千卡路里／ 99999.9 千焦耳
- 平均速度：220 (*)
- 累積步數：999999
- 累積鍛煉時間：9999 小時 59 分鐘
- 最佳間段

* *平均速度*
- *平均速度值表示的是在用秒錶測量您鍛煉的時間時，您每分鐘的平均步數。*
- *對間段進行測量時，此數值表示該間段期間的平均速度。*
- *對中途進行測量時，此數值表示從您開始跑到目前的平均速度。*

間段時間及中途時間

間段時間是指完成賽程的某個間段，如一個跑圈，所使用的時間。中途時間是指由起點到達賽程中某個中途點所使用的時間。



間段時間的測量範例

測量一個跑圈的間段時間等。

中途時間的測量範例

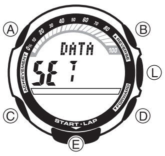
測量馬拉松 5 公里及 10 公里處的中途時間。

目標值及個人資訊

在進行經過時間的測量之前，您應設定距離、能量消耗及其他目標值，並輸入用戶個人資訊，使手錶能進行計算。

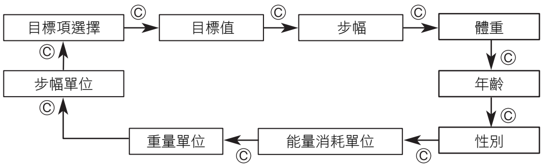
- 只有當 **TYO**（東京）被選作本地時間時才能改變能量消耗單位設定。對於 **TYO**，手錶自動將體重單位設定為 **kg**，而將步幅單位設定為 **cm**。

如何配置目標值及個人資訊



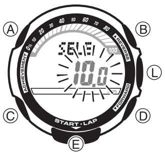
1. 在計時功能畫面顯示時，按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直到現在時間的秒數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
2. 再次按 Ⓐ 鈕進入目標值及個人資訊設定畫面。
   - 約一秒鐘後，目標值及個人資訊設定畫面將變為目標項目選擇畫面。
3. 用 Ⓒ 鈕選擇要改變其設定的目標值或個人資訊項。
   - 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕可以改變現在閃動的設定。按住其中一鈕可高速選換。

目標值及個人資訊畫面



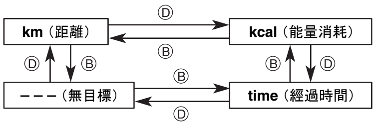
   - 有關各設定的詳情，請參閱“目標值及個人資訊”一節。
4. 完成所有設定後，按 Ⓐ 鈕退出設定畫面。
   - 若您不執行任何操作經過兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。

目標值及個人資訊

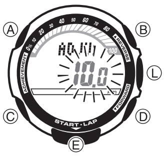


項目選擇

選擇：用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕選擇進行測量的目標項目之一。



- 不使用某個目標時請選擇 – – –。



目標值

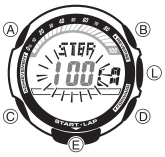
用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變目前選擇的項目值。

距離：1.0 公里至 100.0 公里（輸入單位：0.1 公里），
0.6 英里至 62.1 英里（輸入單位：0.1 英里）*

能量消耗：
10 千卡路里至 23880 千卡路里（輸入單位:10 千卡路里）
50 千焦耳至 99950 千焦耳（輸入單位：50 千焦耳）

經過時間：10 分鐘至 24 小時（輸入單位：1 分鐘）

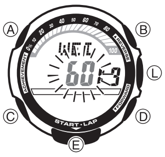
- 若目標種類選擇了 – – –，則按 Ⓒ 鈕將使步幅畫面出現（目標值畫面被跳過）。



步幅

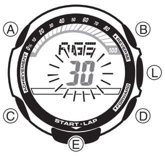
Ⓑ (–1) ／ Ⓓ (+1)
30 厘米至 300 厘米，12 英寸至 118 英寸 *

- 要確定您的步幅時，請跑一段已知的距離並記下步數。然後用距離除以步數。



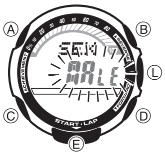
體重

Ⓑ (–1) ／ Ⓓ (+1)
20 千克至 120 千克，44 磅至 264 磅 *



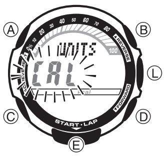
年齡

Ⓑ (–1) ／ Ⓓ (+1)
16 歲至 99 歲



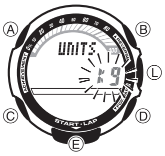
性別

使用 Ⓓ 鈕。
mALE（男性）
FEmALE（女性）



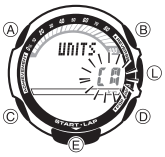
能量消耗單位

使用 Ⓓ 鈕來選擇單位。
kcal（千卡路里）
kJ（千焦耳）



重量單位 *

使用 Ⓓ 鈕來選擇單位。
kg（千克）
lb（磅）



步幅單位 *

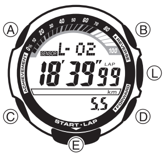
使用 Ⓓ 鈕來選擇單位。
cm（厘米）
in（英寸）

* 只有當 **TYO**（東京）被選作本地時間時才能改變能量消耗單位設定。對於 **TYO**，手錶自動將體重單位設定為 **kg**，而將步幅單位設定為 **cm**。

經過時間的測量操作

- 在進行經過時間的測量操作之前，必須先設定個人資訊。
- 在經過時間的測量操作進行過程中，當您開始跑步時手錶能探測到。此時手錶開始顯示步數及其他根據步數計算的資料。
- 要進入秒錶功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 Ⓒ 鈕一次。

如何進行經過時間的測量

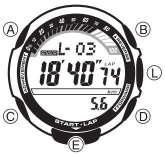


- 測量停止過程中，按 Ⓑ 鈕可將秒錶復位為全零，並在記憶器中保存最後一次測量的資料。

如何測量累積經過時間

按 Ⓔ 鈕可再次啟動秒錶，而不將其復位為全零。因此經過時間的測量從上次其停止處開始進行。

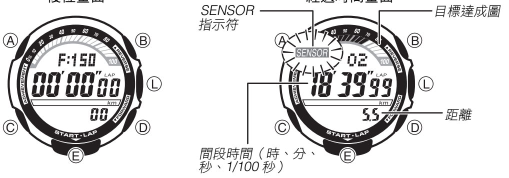
如何顯示間段／中途時間



- 約八秒鐘後手錶將自動退出間段／中途畫面。

秒錶的使用

秒錶畫面的顯示內容



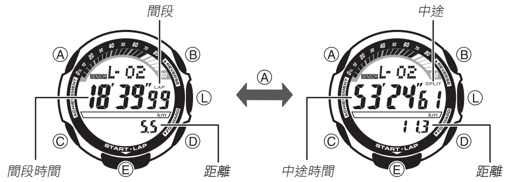
- 秒錶測量經過時間的過程中，**SENSOR** 指示符會出現在畫面上。若手錶探測到您正在跑動，此指示符閃動。

目標達成圖

目標達到圖表示您達成目標的百分比。當您達成預定目標時，手錶還將鳴音。若目標值尚未設定，此圖將只表示經過時間。有關配置目標值的說明，請參閱 “如何配置目標值及個人資訊”。

如何選換間段時間畫面及中途時間畫面

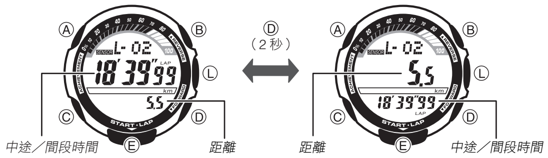
按 Ⓐ 鈕可選換間段時間畫面及中途時間畫面。



如何交換畫面中段與下段的顯示內容

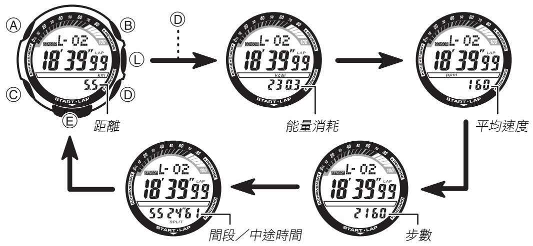
按住 Ⓓ 鈕約兩秒鐘直到完成下述過程：顯示內容閃動。➞ 顯示內容停止閃動。➞ 手錶鳴音。

- 畫面中段與畫面下段的內容將相互交換。



如何選擇顯示資訊

用 Ⓓ 鈕可選換顯示的資訊。



- 若在經過時間的測量操作過程中您跑了一段時間，手錶將探測到並開始顯示步數及平均速度。
- 速度的變化不會立即有反應。平均速度顯示過程中若您突然放慢速度，顯示值將保持目前的（速度放慢前的）速度一段時間，然後才會有調整。
- 若間段時間為 20 秒以內，平均速度值將顯示為 – – –。

記憶器中記錄的查閱

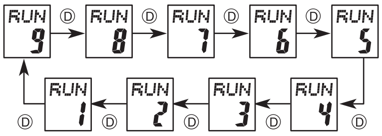
使用檢索功能畫面可查看手錶記憶器中目前保存的記錄。

- 各記錄顯示一次測量（秒錶經過時間的測量）的資料。
- 日期為記錄保存時的日期。
- 月次資料顯示一個月的累積資料總和（距離及能量消耗）。
- 累積資料顯示上次清除（復位）資料後的累積資料的總和（距離及能量消耗）。
- 沒有資料記錄時畫面表示 – – –。
- 在檢索功能畫面顯示時，若秒錶正在測量經過時間，則 **SENSOR** 指示符將出現。手錶探測到您正在跑動時，**SENSOR** 指示符將閃動。

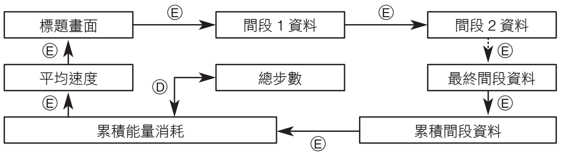
如何查看記憶器中的資料

1. 在計時功能畫面顯示時，按 Ⓒ 鈕兩次進入檢索功能畫面。
2. 用 Ⓓ 鈕選擇要查看的記錄。
   - 每個記錄都有個有編號的標題畫面（1= 最早的記錄）。

下示範例表示的是記憶器中有九個記錄時的資料查閱過程。

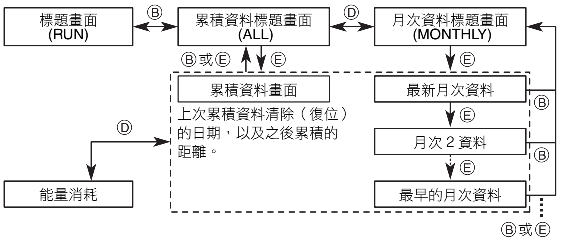


3. 用 Ⓔ 鈕可選換目前顯示的記錄中的資料（間段／中途時間，累積資料，平均速度等）。



- 當 **BEST** 指示符與間段編號交替顯示時，表示該間段為目前記錄中的最佳間段。
- 累積能量消耗或總步數畫面顯示時，按 Ⓓ 鈕可選換這兩個畫面。

4. 當標題畫面（RUN）顯示時，按 Ⓑ 鈕可切換至累積資料標題畫面（ALL）。要從累積資料標題畫面返回標題畫面時，請按 Ⓑ 鈕。
   - 當累積資料標題畫面（ALL）或月次資料標題畫面（MONTHLY）顯示時，按 Ⓓ 鈕可選換這兩個畫面。
   - 當累積資料標題畫面（ALL）顯示時，按 Ⓓ 鈕可切換至月次資料標題畫面（MONTHLY）。要從月次資料標題畫面返回累積資料標題畫面時，請按 Ⓓ 鈕。
   - 當累積資料標題畫面（ALL）或月次資料標題畫面（MONTHLY）顯示時，按 Ⓔ 鈕可顯示相應資料的詳情。
   - 當累積資料畫面或月次資料畫面顯示時，按 Ⓓ 鈕可選換距離及能量消耗畫面。
   - 當累積資料畫面或月次資料畫面顯示時，按 Ⓑ 鈕可返回相應的標題畫面。
   - 手錶記憶器中最多同時能保存 16 個月的資料。當已保存有 16 個月的資料時若要保存更多的資料，則將使最早的資料被刪除，以為新資料騰出空間。

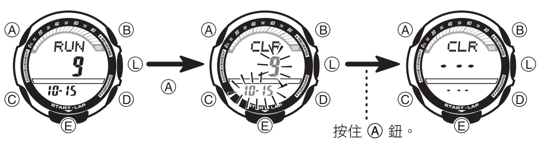


5. 按 Ⓒ 鈕四次返回計時功能畫面。

如何刪除測量記錄

當您要刪除的測量記錄顯示在畫面上時，按住 Ⓐ 鈕直到如下所示確認畫面出現為止。按住 Ⓐ 鈕再過約兩秒鐘可刪除記錄。

- 確認畫面顯示過程中鬆開 Ⓐ 鈕將結束刪除操作，而不刪除任何資料。



如何刪除累積資料或月次資料

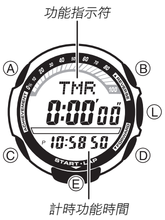
當要刪除的資料種類畫面（累積或月次）顯示時，按住 Ⓐ 鈕直到確認畫面出現。按住 Ⓐ 鈕再過約兩秒鐘可刪除記錄。

- 確認畫面顯示過程中鬆開 Ⓐ 鈕將結束刪除操作，而不刪除任何資料。
- 刪除累積資料時，畫面下段顯示的日期將變為刪除日期。
- 若秒錶正在測量經過時間，則當您執行上述操作時正在測量的資料不會被刪除。

倒數定時器的使用

倒數定時器的開始時間的設定限度是 100 個小時，設定單位為一分鐘。倒數結束時手錶將鳴音約 5 秒鐘。
• 在計時功能畫面顯示時，按 Ⓒ 鈕三次可進入倒數定時器功能畫面。

如何設定倒數定時器



1. 當開始時間顯示在倒數定時器功能畫面上時，按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直到時數開始在畫面上閃動。
   • 此表示現已進入設定畫面。
   • 若您不執行任何按鈕操作經過兩或三分鐘，手錶將自動退出倒數定時器設定畫面。
2. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變時數。
   • 按住其中一鈕可高速改變設定。
3. 按 Ⓒ 鈕將閃動移至分數。
   • 此時分數開始閃動。
   • 與時數時一樣，用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變分數。
4. 完成所有設定後，按 Ⓐ 鈕退出設定畫面。

如何使用倒數定時器

在倒數定時器功能畫面顯示時，用 Ⓔ 鈕開始倒數。
• 按 Ⓑ 鈕可停止倒數計時，再次按 Ⓔ 鈕又可恢復計時。
• 時間以 1 秒鐘為單位倒數。
• 倒數定時器停止過程中，按 Ⓑ 鈕可將其復位為開始時間。

如何停止到時響報
到時響報鳴響過程中，按任意鈕可停止響報音。

鬧鈴及整點響報

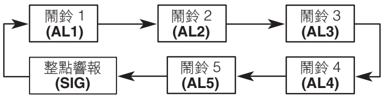
本錶配備五個鬧鈴及整點響報功能。

每日鬧鈴（AL1 至 AL5）
到達鬧鈴時間時手錶將鳴音約 10 秒鐘。

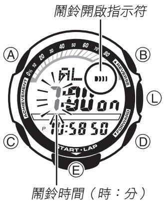
整點響報
整點響報使手錶在每小時的整點時鳴音。
• 鬧鈴及整點響報都在鬧鈴功能畫面中設定，計時功能畫面顯示時按 Ⓒ 鈕四次可進入鬧鈴功能畫面。

如何顯示鬧鈴畫面

在鬧鈴功能畫面顯示時，用 Ⓓ 鈕可循環選換鬧鈴畫面。
• 按住 Ⓓ 鈕可高速選換。

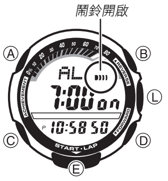


如何設定鬧鈴時間



1. 在鬧鈴功能畫面顯示時，顯示要改變其設定的鬧鈴畫面。
2. 按住 Ⓐ 鈕約兩秒鐘直到鬧鈴時間的時數開始閃動。此表示現已進入設定畫面。
   • 顯示設定畫面還將自動開啟該鬧鈴，並使鬧鈴開啟指示符出現在畫面上。
3. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕改變時設定。
   • 按住其中一鈕可高速改變設定。
   • 使用 12 小時時制設定時數時，必須正確指定上午或下午（**P**），或指定正確的 24 小時時間。您為計時功能中的時間選擇的 12 小時／ 24 小時時制亦適用於鬧鈴功能。
4. 按 Ⓒ 鈕將閃動移至分數。
5. 用 Ⓓ (+) 鈕及 Ⓑ (–) 鈕在 0 至 59 之間改變分設定。
   • 按住其中一鈕可高速改變設定。
6. 設定完畢後，按 Ⓐ 鈕退出設定畫面。
• 若不做任何操作經過約兩或三分鐘，手錶亦將自動退出設定畫面。

如何開啟或解除鬧鈴或整點響報
當鬧鈴或整點響報畫面顯示時，按 Ⓑ 鈕可開啟（開啟指示符出現）或解除（開啟指示符消失）鬧鈴或整點響報。
• 當任何鬧鈴或整點響報被開啟時，相應的開啟指示符會出現在所有其他功能畫面中。



如何停止鬧鈴音
按任意鈕。

如何測試鬧鈴
在鬧鈴功能畫面顯示時，按住 Ⓑ 鈕可使鬧鈴鳴響。

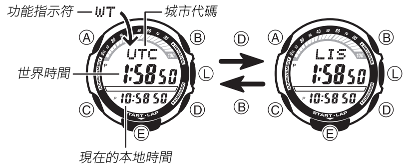
世界時間的使用

世界時間功能畫面用於顯示世界 48 個城市（31 個時區）的現在時間。
• 進入世界時間功能畫面時，上次退出該功能時顯示的城市畫面將首先出現。
• 世界時間的秒數與計時功能中的秒數同步。
• 您在計時功能中選擇的 12 小時／ 24 小時時制亦適用於世界時間功能。
• 要進入世界時間功能畫面時，請在計時功能畫面顯示時按 Ⓒ 鈕五次。

重要！
若世界時間功能畫面上的城市的現在時間不準，請修正計時功能畫面中的現在時間。

世界時間的使用

在世界時間功能畫面顯示時，用 Ⓓ（向東）鈕及 Ⓑ（向西）鈕選換城市，直到要查看其時間的城市代碼出現。
• 按住其中一鈕可高速選換城市。
• 有關城市代碼順序的詳情，請參閱 “City Code Table”（城市代碼表）。

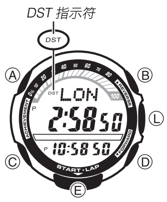


夏令時間（DST）的使用

夏令時間（有些國家稱為日光節約時間（DST））是指在夏季期間將時間提前一個小時。請注意，夏令時間的使用期間及是否使用夏令時間依國家或地區而不同。

• **ON**
  開啟夏令時間，將標準時間提前一個小時。
• **OFF**
  解除夏令時間，返回標準時間。

如何開啟世界時間城市的夏令時間（DST）



1. 在世界時間功能畫面顯示時，用 Ⓓ（向東）鈕及 Ⓑ（向西）鈕選換城市，直到要改變其夏令時間（DST）設定的城市代碼出現。
2. 按住 Ⓐ 鈕為顯示的城市開啟夏令時間（**DST** 出現，時間前進一個小時）或解除夏令時間（**DST** 消失，標準時間）。
   • 若目前選擇的城市還是本地城市，則您在此處選擇的夏令時間（DST）設定還將反映在計時功能中。

照明

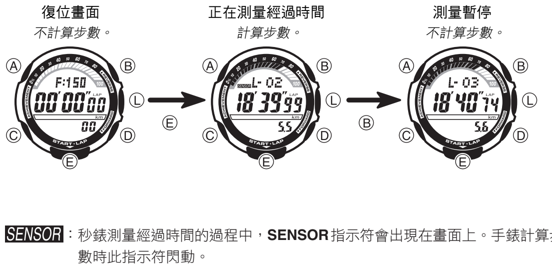
本錶採用一塊 EL（電子螢光）板提供照明，其可點亮整幅顯示螢幕，即使在黑暗中亦可使畫面明亮易觀。在任何功能畫面顯示時，按 Ⓛ 鈕都可點亮照明約一秒鐘。

照明須知

• 本錶採用電子螢光板提供照明，經長期使用後其會失去照明能力。
• 在直射陽光下，照明的光亮有可能會難以看到。
• 照明點亮時本錶可能會發出響音。此響音由 EL 電子螢光板點亮時的震動所產生，純屬正常，並不表示手錶發生了故障。
• 鬧鈴鳴響時，照明會自動熄滅。
• 經常使用照明會縮短電池的壽命。

疑難排解

手錶不計算步數。
• 只有當秒錶測量經過時間的過程中手錶才計算步數，秒錶停止時（畫面顯示全零或計時暫停）不計算步數。



SENSOR：秒錶測量經過時間的過程中，**SENSOR** 指示符會出現在畫面上。手錶計算步數時此指示符閃動。

• 經過時間的測量進行過程中，當您開始跑動時手錶將探測到。此時其將開始顯示您的步數及其他資料。
• 本錶在您跑動的過程中計算步數。只走動時手錶不能正確計算步數。

跑動過程中步數沒有變化。
• 本錶只在您跑動的過程中計算步數。內置傳感器將探測您手臂的運動以確定您是否在跑。因此，如圖所示，跑動過程中看手錶可能會使手錶無法探測到您是否在跑動。請在跑動過程中讓手臂在身側自然擺動。

測量的距離不正確。
• 本錶根據您的步數及作為個人資訊輸入的步幅來計算距離。請檢查並確認您個人資訊中的步幅設定是否正確。
• 若您在跑動過程中改變了步幅，則顯示的距離將是錯誤的。

平均速度不正確。
• 平均速度只有在測量間段時間或中途時間時顯示。跑動過程中忽然降低速度（比如從快跑變為近似走路的慢跑），將使手錶重新判斷您是否還在跑動。因此，減速後畫面上的平均速度值不會立即變化。

鬧鈴鳴響過程中步數沒有計算
• 鬧鈴鳴響過程中本錶將暫停計算步數。這種短暫的中斷只會影響很短的距離及時間測量。

步數忽然增加許多
• 當手錶的傳感器有一定時間探測不到跑動時，其判斷您沒有跑動並停止計算步數。當傳感器再次探測到跑動經過一定時間時，手錶將開始計數。在進行判斷的過程中手錶會跟蹤您的步數，並在最終確定您是在跑動時把這些步數加進去。

規格

精確度：每月平均 ±15 秒
計時功能：月、日、星期、時、分、秒、上午／下午（P）、12 小時／ 24 小時時制、標準時間／夏令時間、全自動日曆（2000 年至 2099 年）
秒錶功能：測量單位：1/100 秒
測量限度：99:59'59.99"（100 小時）
間段／中途時間的最大數目：999
累積距離：999.9 公里／ 621.1 英里
累積能量消耗：23,900.5 千卡路里／ 99,999.9 千焦耳
累積鍛煉時間：9999 小時 59 分鐘
最高平均速度：220
累積步數：999,999
最大間段／中途數：150
目標值輸入：目標種類選擇（距離、能量消耗、經過時間）及目標值
個人資訊輸入：步幅，體重，年齡，性別，單位選換（對於能量消耗、體重及步幅）
檢索功能：測量記錄，月次資料，累積資料，最佳間段
倒數定時器功能：
測量單位：1 秒鐘
設定單位：1 分鐘
設定限度：100 小時
到時鳴音：5 秒鐘
鬧鈴功能：
每日鬧鈴：5 個
設定：時，分
鳴音：10 秒鐘
整點響報：在每小時的整點時鳴音兩次
世界時間功能：48 個城市，31 個時區
時，分，秒（與計時功能中的秒數同步）
標準時間／夏令時間
照明：EL（電子螢光）
電池：CR2025
電池壽命：約 3 年
** 經過時間測量操作每日進行 1 個小時，照明每日點亮 1.5 秒鐘，鳴音每日 10 秒鐘。*

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
PPG	Pago Pago	–11
HNL	Honolulu	–10
ANC	Anchorage	–9
YVR	Vancouver	–8
LAX	Los Angeles	
YEA	Edmonton	–7
DEN	Denver	
MEX	Mexico City	–6
CHI	Chicago	
NYC	New York	–5
SCL	Santiago	–4
YHZ	Halifax	
YYT	St. Johns	–3.5
RIO	Rio De Janeiro	–3
FEN	Fernando de Noronha	–2
RAI	Praia	–1
UTC	Coordinate Universal Time	0
LIS	Lisbon	
LON	London	
MAD	Madrid	+1
PAR	Paris	
ROM	Rome	
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	+2
CAI	Cairo	
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	+8
HKG	Hong Kong	
BJS	Beijing	
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	+10
SYD	Sydney	
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

• Based on data as of March 2008.
• The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.